

APRENDIZAJE DEL BALONCESTO EN EL MEDIO ESCOLAR

El aprendizaje deportivo es un cambio relativamente permanente en la conducta producto del entrenamiento y de la experiencia. Constituye tanto un proceso de adaptación al entorno como la progresión de sucesivos ajustes que pasan de lo simple a lo complejo.

Durante las primeras etapas del aprendizaje debe ir orientado a que el niño alcance un desarrollo psicomotor (destrezas simples) y a la adquisición de unos recursos propios del baloncesto, que le permitirán superar las exigencias del juego.

Por ejemplo, el aprendizaje del tiro a canasta irá precedido de la adquisición de destrezas simples como: percepción del propio cuerpo, el equilibrio, la coordinación pierna-brazo, los saltos, el agarre del balón, los lanzamientos, la precisión, etc.

La percepción es la base de todo aprendizaje. A la hora de planificar el trabajo que desarrollaremos en la clase debemos considerar:

1. La eficacia de los métodos de aprendizaje varían para cada persona.
2. La anticipación o retraso indebido en la programación hacen surgir problemas que repercutirán en la personalidad del niño y especialmente en los mecanismos de la motivación.
3. El desconocimiento del grado de dificultad que supone el logro de un determinado objetivo, nos lleva a tomar el fracaso como una falta de aptitud del niño, en lugar de recapacitar si nuestros métodos son los mas adecuados.

COMO APRENDEN LOS JUGADORES

En el aprendizaje de las habilidades motrices propias de este deporte, los mejores resultados se obtienen con métodos que combinan demostraciones, instrucciones verbales sencillas y guías visuales. Todas ellas acompañadas por la práctica necesaria.

Los puntos que se deben considerar de mayor interés son:

● Demostración

- a) En principio la atención del niño no va dirigida a los detalles sino a la impresión general.
- b) La idea del gesto técnico total puede fortalecerse en una segunda fase dirigiendo la atención del niño hacia ciertos detalles clave que van a servir de puntos de control del rendimiento que se alcanza.
- c) La gran importancia de una imagen correcta, nos obliga a los entrenadores a mejorar nuestra técnica individual para ofrecer los mejores modelos a imitar posibles.

● Instrucciones verbales sencillas

Utilizando el lenguaje del niño, llegaremos a él antes que usando términos técnicos que no comprende. Poco a poco iremos elaborando un vocabulario de movimientos que mas adelante podrá usarse al trabajar ejercicios mas complejos.

● Objetivos claros

Cada ejercicio encaminado al aprendizaje debe ser enunciado por un objetivo claro y alcanzable, nuestras indicaciones deberán entrarse en él.

- **Selección de ejercicios**

Seleccionaremos los ejercicios a realizar en función de:

- a) Ejercicios de complejidad asimilable por los chavales.
- b) Ejercicios en los que aprovecharemos hábitos motores adquiridos anteriormente.
Ejercicios de transferencia de hábitos.

- **Repeticiones**

La práctica si va acompañada del deseo de superación es necesaria para mantener un estado de eficacia o para mejorar la destreza que se trabaja.

- **Duración e intensidad**

¿Qué duración e intensidad deben de tener los ejercicios y las clases?

Esto dependerá de:

- La edad de los chavales.
- La dificultad de la destreza.
- El objetivo que se pretenda.
- El nivel de aprendizaje previo.
- las condiciones ambientales.

La duración no debe ser corta ya que perjudicamos la adaptación del niño al ejercicio y la retención del gesto técnico. Tampoco debe ser muy prolongada, pues provocamos la rutina y disminuye la atención del escolar.

En cuanto a la intensidad se debe tener en cuenta el nivel de maduración fisiológica alcanzado por el alumno.

La relación duración-intensidad nos obliga a introducir intervalos de recuperación, esta pausa puede ser activa (realizando ejercicios ya dominados de baja intensidad) o pasiva (nos dedicamos a la corrección de errores).

COMO SE GUÍA EL APRENDIZAJE

Referente a la actuación que tenemos los entrenadores-profesores durante el desarrollo de los ejercicios, distinguiremos tres misiones importantes:

- **1) Regulación del ritmo y mecánica del ejercicio**

La colocación del entrenador-profesor y su actitud en la cancha son muy importantes en el desarrollo de los ejercicios.

Observamos profesores que solo corrigen la mecánica de un ejercicio y la rotación de los jugadores, etc, olvidándose de los aspectos de tipo técnico.

La percepción y estructuración espacio-temporal será uno de nuestros principales objetivos en las etapas iniciales del aprendizaje, esto hará que se coja una buena base que nos permitirá evolucionar desde los ejercicios mas simples a los mas complejos.

- **2) Corrección de errores**

En las sesiones de Educación Física y los entrenamientos debemos alternar las correcciones con estímulos positivos a fin de mantener la concentración en el trabajo que se desarrolle.

Debemos convencer a nuestros alumnos de que corregir no significa cambiar una acción que se hace mal, sino dar ideas para mejorarla.

Las correcciones positivas, sugerencias sobre “*que hacer*” en lugar de “*que no hacer*” favorecen el aprendizaje rápido.

Es de vital importancia saber variar por parte del entrenador-profesor el método correctivo, en función de si la corrección se hace de forma general o individual.

Las mas generales se pueden hacer en las pausas de recuperación entre los ejercicios. Si el niño necesita una corrección mas puntual lo apartamos un momento del resto del grupo que seguirá trabajando. Incidimos en la corrección del error sin que el chaval se sienta incómodo al no sentirse observado.

Los entrenadores-profesores debemos reflexionar si participamos en el error, es decir ante un error susceptible de corrección analizaremos que nivel del mecanismo de aprendizaje lo está provocando:

-¿El error está en el estímulo?

-¿La causa está en la percepción?

-¿Es un problema de decisión?

-¿Está el alumno capacitado para responder adecuadamente?

Ante la complejidad que para el alumno puede tener un determinado ejercicio, intentaremos en la medida de lo posible fraccionar los ejercicios para corregir, se pondrá máximo empeño en que la corrección facilite la asimilación y no que la entorpezca.

Los niños de 8-9 años tienen poco desarrollada su capacidad analítica. Sin embargo su capacidad sintética, aprendizaje por imitación, está mas desarrollada.

Ante un fundamento que cuesta asimilar lo fraccionaremos en partes relacionadas con los diferentes aspectos del mismo.

Por ejemplo, si queremos que los niños aprendan a entrar a canasta, la secuencia de fraccionamiento podría ser:

1) Correr

2) Correr dando pasos de entrada.

3) Entradas desde parada (con balón).

4) Entradas desde el dribling (con balón)

5) Entradas tras recepción de un pase (con balón).

Por último en la corrección nuestra imparcialidad nos obligará a buscar incentivos para que el que realiza bien las cosas y para el que tiene dificultades de aprendizaje (todos tienen metas que alcanzar).

● **3) Estimular a los alumnos-jugadores**

¿Qué consideramos importante para estimular al grupo?

1. La propia motivación del profesor

Nuestra misión en estas edades es antes que nada educativo. No olvidemos nunca que somos facilitadores y catalizadores de los procesos de aprendizaje, de comportamientos y hábitos en los que el niño no es objeto sino protagonista de su educación.

Nosotros debemos contribuir a crear el clima de trabajo adecuado para facilitar el aprendizaje, considerándonos como un medio a disposición del grupo.

Hay unos principios que se consideran básicos para el trabajo en grupo: asistencia, puntualidad, concentración, línea de actuación, respeto a los compañeros, etc. El profesor debe predicar con el ejemplo en todos estos aspectos.

2. Dar ánimos

Los profesores-entrenadores tenemos la misión de instruir en el sentido de respeto al contrario y animar al propio equipo o clase.

3. Dar a conocer los resultados

Con la retroalimentación de resultados el niño va reajustando sus acciones hasta automatizarlas.

4. Hacer atractivos los ejercicios

El niño aprende y disfruta de su actividad en mayor medida si esta implica un cierto desafío a su habilidad.

La imaginación creadora es una poderosa fuerza motivadora en el aprendizaje de cualquier deporte.

El ejercicio en sí puede resultar atractivo al jugador por su mecánica, por su objetivo, etc.

LAS SESIONES

Siempre debemos tener en cuenta que no es lo mismo hacer un entrenamiento con los chavales que llevar a cabo una sesión de Educación Física. Es cierto que hay connotaciones y aspectos similares pero también hay diferencias que debemos de considerar.

a) Su temporalización

Generalmente una sesión de E. física viene a durar entre 45' y una hora. Si el trabajo se desarrolla a gran ritmo a lo mejor no es necesario llegar al límite.

Si el entrenamiento o la clase ha sido con muchas interrupciones y paradas podemos sobrepasarla algo.

No olvidemos también la fatiga mental, puede ocurrir que el entrenamiento haya sido suave pero el niño esté cansado o aburrido, en este caso no es conveniente extenderlo.

b) Partes de una sesión

Como de todos es sabido una sesión tiene tres partes: 1) Calentamiento, 2) Parte principal que hacemos coincidir con la fase de máxima asimilación y 3) Relajación o vuelta a la calma que la iniciamos cuando apreciamos que el niño entra en el periodo de saturación.

No podemos acotar cuando empieza y acaba una fase, ello dependerá de:

- Las características personales de cada niño.
- La motivación interna del niño.
- La preparación previa físico-técnica del escolar.
- La propia intensidad de la sesión.

En general cuando la sesión dura una hora, el periodo de saturación empieza a los 45' aproximadamente.

El calentamiento es muy importante para lograr un acomodo físico al trabajo posterior y para evitar riesgo de lesiones. Debe empezar por ligeros ejercicios y después ir progresando paulatinamente en su intensidad. De esa forma el organismo del niño se va adaptando al esfuerzo.

Los ejercicios de baloncesto que vayamos incorporando irán aumentando paulatinamente su dificultad, en las últimas edades podemos introducir algunos aspectos tácticos.

c) Consideraciones pedagógicas de las sesiones

-Cuando el jugador entiende el fundamento está en condiciones de hacer series de repeticiones. Hay que repetirlas en situaciones reales de juego.

-Los hábitos adquiridos no se pierden, pero si no se practican perdemos en velocidad de ejecución.

-El nº de repeticiones idónea es relativo, depende de cada ejercicio y de cada jugador.

-No siempre hay que utilizar el mismo ejercicio para enseñar un fundamento. Hay que diversificar los ejercicios para evitar la rutina y la monotonía. Intentar que los ejercicios sean variados y divertidos.

-Tampoco es bueno cambiar constantemente de ejercicio, ya que se pierde mucho tiempo en explicaciones y confundimos a los jugadores.

-Hay que ser imaginativos y creativos en el entrenamiento. Inventar y variar nosotros los ejercicios y no limitarnos a copiar de los demás., esto no quiere decir que no consultemos a otros profesores-entrenadores.